

J I A Y O N G S H I L I A O B U Y A N G D A Q U A N



家用 食疗补养大全

主 编◎叶任高 陈国姿

J I A Y O N G
S H I L I A O B U Y A N G
D A Q U A N

著名专家为您选择食疗方剂



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

家用食疗补养大全

JIAYONG SHILIAO BUYANG DAQUAN

主 编	叶任高	陈国姿	
主编助理	田锦鹰		
编 委	贺 芬	刘 靖	嵇玉峰
	李桂明	黄桃园	周静仪

图书在版编目(CIP)数据

家用食疗补养大全/叶任高编著. —北京:人民军医出版社,
2004.1

ISBN 7-80157-948-8

I. 家… II. 叶… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 049686 号

主 编:叶任高

出 版 人:齐学进

策划编辑:王 峰

加工编辑:张延藏 黄建松

责任审读:余满松

版式设计:赫英华

封面设计:龙 岩

出 版 者:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号,邮编:100842

电话:(010)66882586,66882585,51927258

传真:68222916,网址:www.pmmp.com.cn

印 刷 者:潮河印刷厂

装 订 者:春园装订厂

发 行 者:新华书店总店北京发行所发行

版 次:2004 年 1 月第 1 版,2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:16.875

彩页:1 面

字 数:586 千字

印 数:0001~5000

定 价:36.00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)



主编简介

叶任高 1932年9月出生，自幼学习中医。1954年毕业于中山医学院（西医），并留校任主治医师。随后受教于“西学中”班，曾从师黄省三、许云庵等名老中医，至今在中山医科大学从事中西医结合临床工作已40余年。曾留学美国加州大学医学中心(UCSF)2年。现任中山医科大学附属第一医院教授、博士研究生导师，卫生部重点实验室主任；中国中西医结合学会肾病专业主任委员；中华肾脏病学会2~4届常委；中南六省肾脏病协会主任委员。曾任美国中医学院中医内科教授；广东省中医医疗事故鉴定委员；国家中医药管理局科研基金评选委员；广东省原高级职称评委，中山医科大学附属第一医院肾科主任。系《中国中西医结合肾病杂志》、《Nephrology》等19种学术期刊主编或编委；国家规划教材《内科学》(第5、6版)主编；另主编《临床肾脏病学》、《中医临证指南》、《中西医结合肾病手册》等专著15部，参编16部，主审5部；在中外学术杂志发表论文和著作(包括中、西医)812篇。其“中西医结合治疗肾脏病的临床和实验系列研究”等曾获科技成果奖27项(其中国家、部委和省级奖励14项)，多次受邀在国际或全国学术会议上作专题讲座。此外还担任中国中西医结合肾病研究中心(杭州市)等全国各地多个研究中心顾问。是我国享受国务院特殊津贴(1991年起)的著名肾病专家和中西医结合专家，先后培养了博士后、博士生、硕士生38名，CMB访问学者6名。作为全国肾科医师高级进修班导师，在20多年中，为我国各地培养了44届共1200多人的肾科骨干医师。其成就曾被《中国中医药报》、《健康报》、中央电视台、香港电视台、广州电视台等传媒介绍，并收录入《剑桥国际医学名人录》、《中华名医大典》等多种中外名人录中。

前 言

饮食疗法源远流长,是中医学宝库中的瑰宝。当今提倡中医现代化,很有必要将这些食疗方剂加以整理和提炼,使其更富科学性、实用性、通俗性和可操作性,以供广大群众阅读和应用。编者在临床工作中耳闻目睹不少群众仅凭道听途说使用食疗方,由于方不对证,以致疗效不佳,甚至引起中毒,令人痛心疾首!故编者试图以科学性、实用性和可操作性为准绳,严格筛选食疗方剂,编成本书,以引导广大群众正确选择和应用。

由于本书的读者是广大群众,故在写作上力求行文通俗,务使大家看得懂、学得会、用得上。在选择食疗方上,力求有效、易得、价廉,而且无不良反应。虽然有些食疗方比较昂贵,但列有其他价廉者可供代替,以达到丰俭由人的目的。本书中有个别食疗方虽疗效确切,但长期服用也可能有不良反应,因此编者在处方的注意事项中特别加了说明和警告,以提醒读者注意,不致发生危害。附录中收录了编者以往所写的有关食疗的科普作品和国家卫生部公布的可用作保健的食品、物品及禁用物品,以供有兴趣的读者阅读。此外,本书的索引还根据西医病名对食疗方的选择作了归纳,以便医学知识较浅的广大百姓直接选用。

编者在广州中山大学第一医院从事中西医结合临床实践长达近 50 年,深感食疗在治疗上、特别是慢性病的治疗上有相当大的作用,故不惜余力编成本书。因学识有限,加之年事已高,谬误之处在所难免,诚恳地希望读者给予指正。

叶任高

于中山大学第一医院

目 录

第一章 解表食疗剂	(1)	第二章 清热食疗剂	(19)
第一节 发散风寒食疗剂 ...	(2)	第一节 用于温热病的清热 食疗剂	(21)
淡豉葱白煲豆腐	(2)	石膏粥	(21)
生姜炒米粥	(3)	石膏竹叶粥	(22)
神仙粥	(4)	豆腐石膏汤	(23)
葱白胡荽神仙粥	(4)	竹叶酒	(24)
荆芥薄荷粥	(5)	竹叶粥	(24)
苏叶生姜鸡蛋汤	(6)	冰糖芦根饮	(25)
防风粥	(7)	五汁饮	(26)
川芎白芷炖鱼头	(7)	芦蔗粥	(26)
黄豆芫荽汤	(8)	附方:	(27)
豆豉青椒炒鳝片	(9)	鲜甘蔗汁	(27)
香花菜芫荽煎鸡蛋	(10)	甘蔗马蹄饮	(27)
蜜姜粒	(10)	甘蔗白藕汁	(27)
生姜酒	(11)	益胃汤	(27)
第二节 发散风热食疗剂	(11)	猪肤生地汤	(28)
菊花龙井茶	(12)	茭白肉饺	(29)
咸橄榄芦根茶	(12)	第二节 用于脏腑热证的 清热食疗剂	(30)
三棱煲芥菜	(13)	葛根粉粥	(30)
桑枝葛根粥	(13)	瓜蒌根粥	(31)
枸杞菊花绿豆汤	(14)	鸡骨草煲田螺	(31)
银花绿豆汤	(15)	决明子饮	(32)
桑叶菊花汤	(15)	蜜糖银花露	(33)
银花连翘汤	(16)	青箱子煮鸡肝	(33)
芫荽发疹饮	(16)	夏枯草茶	(34)
凉粉草粉葛汤	(17)	夜明砂蒸猪肝	(34)
金盏银盘汤	(17)		

银菊饮 (35)

竹茹饮 (36)

第三节 用于热毒病症的

清热食疗剂 (36)

橄榄萝卜饮 (37)

马齿苋绿豆汤 (37)

蒲公英粥 (38)

忍冬酒 (38)

蛇舌草饮 (39)

双花饮 (39)

无花果炖猪肉 (40)

仙人掌炒牛肉 (41)

银蒲饮 (41)

鱼腥草煲猪肺 (42)

鱼腥草炖猪肚 (42)

第四节 主要用于暑热病症

的清热食疗剂 (43)

荷叶冬瓜汤 (43)

红糖绿豆沙 (44)

胡麻酒 (45)

鸡屎藤米糊 (45)

苦瓜茶叶饮 (46)

苦瓜猪瘦肉汤 (47)

绿豆糕 (47)

绿豆粥 (48)

清暑茶 (48)

三鲜茶 (49)

丝瓜猪瘦肉汤 (50)

西瓜蕃茄汁 (50)

第五节 主要用于清退虚热

的清热食疗剂 (51)

冰糖杏仁糊 (51)

豆腐皮汤 (52)

二鲜饮 (52)

甘蔗小米粥 (53)

枸杞粥 (53)

莲子百合煲瘦肉 (54)

蒋豆汤 (55)

麻子酒 (55)

麦冬粥 (56)

木耳海参煲猪大肠 (56)

青蒿酒 (57)

生地黄粥 (57)

淡竹叶粥 (58)

五汁饮 (58)

鲜榨梨汁 (59)

天冬粥 (59)

沙参粥 (60)

玉竹粥 (60)

甘蔗粥 (60)

第三章 泻下食疗剂 (62)

第一节 润下食疗剂 (63)

紫苏麻仁粥 (64)

柏子仁粥 (64)

决明子蜂蜜饮 (64)

苏子麻仁粥 (65)

郁李仁粥 (66)

双仁粥 (66)

藕蜜膏 (67)

第二节 攻下食疗剂 (67)

番泻叶茶 (68)

芒硝莱菔汤 (69)

桃花馄饨 (70)

第三节 峻下食疗剂 (70)

大戟枣 (71)

商陆赤小豆 (71)

泽漆煮鸡蛋 (72)

红枣煮大戟	(73)	二枝饮	(95)
牵牛子粥	(73)	威灵仙炖猪蹄	(96)
甘遂猪腰	(74)	雌乌鸡羹	(96)
第四章 温里食疗剂	(75)	白鳝粥	(97)
第一节 温中祛寒食疗剂	(76)	五加皮酒	(98)
山药粥	(76)	巨胜酒	(99)
砂仁肚条	(77)	白花蛇酒	(99)
白胡椒煨猪肚	(78)	薏苡仁膠	(100)
鲫鱼羹	(78)	宝塔菜炖肉	(101)
荜茇头蹄	(79)	清炖蛇肉	(102)
姜橘椒鱼羹	(79)	威灵仙酒	(103)
丁香鸭	(80)	鼠曲草汤	(103)
良姜炖鸡块	(81)	独活乌豆汤	(104)
干姜粥	(81)	稀荜根炖猪蹄	(105)
椒面粥	(82)	白扁豆汤	(105)
茴香粥	(83)	狗骨酒	(106)
吴茱萸粥	(83)	老鹳草炖肉	(107)
小建中汤	(84)	黄牛大豆酒	(107)
大麦羊肉汤	(85)	樱桃酒	(108)
马思答吉汤	(85)	三蛇酒	(109)
姜醋	(86)	独活紫汤	(110)
佛手酒	(87)	苏子粥	(110)
第二节 温经散寒食疗剂	(87)	黑豆酒	(111)
艾叶生姜煮鸡蛋	(88)	蜜汁木瓜	(112)
川乌粥	(88)	牛膝叶粥	(113)
第三节 回阳救逆食疗剂	(89)	白虎桂枝饮	(113)
附子粥	(89)	防风饮	(114)
桂浆粥	(91)	苡仁饮	(115)
姜附烧狗肉	(91)	百草饮	(116)
第五章 祛风湿食疗方剂	(93)	胡桃雀肉粥	(117)
独活酒	(94)	薏苡仁石膏粥	(117)
		苍术薏苡仁粥	(118)
		防己桑枝粥	(119)
		忍冬藤薏苡仁粥	(120)

川乌粥	(120)
海马三七粥	(121)
黑豆蛇肉羹	(122)
九香虫炒丝瓜	(122)
栗子焖猪腰	(123)
巴戟狗肉汤	(124)
桂枝狗肉汤	(125)
土茯苓鸭肉汤	(125)
赤豆花蛇汤	(126)
杜仲猪脊骨汤	(127)

第六章 利水除湿食疗剂..... (129)

第一节 利水渗湿食疗剂

.....	(130)
乌鱼赤小豆汤	(130)
赤小豆茅根汤	(131)
土茯苓猪骨汤	(132)
白术茯苓汤	(132)
茯苓梗米粥	(133)
灯心鲫鱼粥	(134)
薏米小豆玉米汤	(134)
薏苡米粥	(135)
茯苓皮饮	(135)
冬瓜粥	(136)
茯苓汤圆	(136)
冬瓜饼	(137)
大蒜西瓜汁	(138)
郁李仁粥	(138)
西瓜白茅茶	(139)
桂枝粥	(140)

第二节 利水通淋食疗剂

.....	(140)
萹藤饮	(141)
冬葵饮	(141)

滑石粥	(142)
车前薏菜汤	(143)
葵菜粥	(143)
甘蔗白藕汁	(144)
绿豆粉	(145)
车前叶粥	(145)
车前草煲猪小肚	(145)
冬瓜粥	(146)
冬瓜汁	(146)
内金赤豆粥	(147)
金钱草饮	(147)
荷叶滑石茶	(148)
旱莲二金茶	(149)
茯苓核桃饼	(150)
通草灯心酒	(150)
枸杞茯苓茶	(151)

第三节 利湿退黄食疗剂

.....	(152)
茵陈栀子仁粥	(152)
茵陈粥	(153)
消黄茶	(153)
茵陈玉米须茶	(154)
虎茵汤	(155)
泥鳅炖豆腐	(155)
栀子仁粥	(156)
金钱蚌肉汤	(157)
田基黄鸡蛋汤	(157)
白茅根煮猪肉	(158)
赤小豆苡仁汤	(159)
金钱草苡仁汤	(159)
金针菜炖泥鳅	(160)

第七章 化痰止咳食疗剂 ... (162)

第一节 化痰食疗剂 (163)

白菜干腐皮红枣汤	(163)	金橘茶	(187)
北杏炖雪梨	(164)	第九章 理气食疗剂	(188)
川贝梨子猪肺汤	(165)	豆蔻馒头	(189)
甘蔗汁淮山糊	(166)	肉豆蔻粥	(190)
款冬花百合糖水	(166)	茴香粥	(191)
南杏羊肺汤	(167)	橘皮粥	(192)
生姜夹柿饼	(167)	梅橘汤	(192)
西洋菜煲蜜枣	(168)	柿蒂粥	(193)
第二节 止咳食疗剂	(169)	薤白粥	(194)
橘红糕	(169)	柚皮醪糟	(194)
半夏山药粥	(170)	葱煮柚皮	(195)
石菖蒲拌猪心	(170)	丁香煨梨	(195)
生姜饴糖饮	(171)	花椒火腿汤	(196)
瓜蒌饼	(171)	韭菜汁姜汁炖牛奶	(197)
枇杷叶粥	(172)	茉莉花糖水	(197)
猪肺粥	(172)	咸柠檬茶	(198)
罗汉果炖猪肺	(173)	第十章 活血化痰食疗剂 ...	(199)
丝瓜花蜜饮	(173)	川芎茶	(200)
猪胰片	(174)	丹参酒	(201)
腐皮白果粥	(174)	红花饮	(202)
百部生姜汁	(175)	鸡血藤膏	(202)
杏仁饼	(176)	玫瑰膏	(203)
真君粥	(176)	牛膝酒	(204)
第八章 消食食疗剂	(178)	三七蒸鸡	(205)
大山楂丸	(179)	桃仁粥	(205)
槟榔粥	(180)	益母草煮鸡蛋	(206)
萝卜饼	(181)	独活乌豆汤	(207)
健脾消食蛋羹	(182)	红花炖羊心	(207)
白术猪肚粥	(183)	酒蒸螃蟹	(208)
胡萝卜淮山内金汤	(183)	毛冬青猪脚汤	(209)
消化散	(184)	桃仁牛血汤	(209)
莱菔子粥	(185)	田七藕莲汁炖鸡蛋	(210)
鸡肚双芽粥	(186)		

益母草乌豆糖水	(211)	夏枯草瘦猪肉汤	(233)
芹菜炒菠菜	(234)	山楂决明荷叶瘦肉汤	(235)
第十一章 止血食疗剂	(212)	牡蛎夏枯草瘦肉汤	(235)
白及肺	(213)	苦瓜荠菜瘦肉汤	(236)
仙鹤饮	(214)	罗布麻茶	(237)
血余藕片饮	(215)	葛根钩藤汤	(237)
白茅根饮	(216)	天麻猪脑羹	(238)
苎麻根粥	(216)	蚯蚓炒鸡蛋	(238)
荠菜汤	(217)		
花生衣红枣汁	(218)	第十四章 补益食疗剂	(240)
三七蒸蛋	(219)	第一节 补气食疗剂	(242)
槐叶茶	(219)	莲子健脾粥	(243)
苎麻蛋	(220)	猪心黄芪汤	(243)
第十二章 安神食疗剂	(221)	人参炖鸡	(244)
安神代茶饮	(222)	北芪炖乌鸡	(245)
百合红枣粥	(223)	北芪杞子炖鸽	(246)
百合粥	(223)	黑枣粥	(247)
柏子仁粥	(224)	山药糊	(247)
桂圆莲子粥	(224)	猪脾粥	(248)
酸枣仁粥	(225)	参枣米饭	(249)
糖炙龙眼	(226)	银耳大枣奶羹	(250)
小麦粥	(226)	羊乳山药羹	(251)
玉竹猪心	(227)	洋参炖银耳	(251)
猪心拌朱砂	(228)	白果猪肚煲	(252)
百合鸡蛋黄糖水	(228)	橙香益脾糕	(253)
甘草小麦红枣汤	(229)	春盘面	(254)
红枣炖羊心	(230)	豆蔻乌鸡	(255)
芹菜酸枣仁汤	(230)	黄金卷	(255)
生蚝瘦肉汤	(231)	黄精粥	(256)
第十三章 平肝潜阳食疗剂	(232)	山药黄精粥	(257)
菊花绿茶饮	(233)	黄芪止汗汤	(257)
		鲫鱼羹	(258)
		落花生粥	(259)

芪参烧活鱼	(259)	芝麻养血茶	(281)
人参酒	(260)	猪肤红枣酥	(282)
山药芡实粥	(261)	猪肝菠菜汤	(283)
十全大补汤	(261)	猪红鲫鱼粥	(283)
仙人粥	(262)	猪心参归汤	(284)
药仙粥	(263)	第三节 补阳食疗剂	(285)
羊肉羹	(263)	鹿茸炖羊肾	(285)
银鱼粥	(264)	鹿胶羊奶	(286)
玉露霜	(265)	鹿角胶粥	(287)
第二节 补血食疗剂	(266)	鹿角粥	(287)
阿胶蛋羹	(266)	鹿茸酒	(288)
阿胶炖肉	(267)	鹤鹑虾仁汤	(288)
滋补阿胶膏	(268)	巴戟天酒	(289)
补血八宝饭	(268)	白羊肾羹	(290)
参芪炖胎盘	(269)	补骨脂胡桃膏	(290)
葱焖猪蹄	(270)	补骨脂核桃蜜汁	(291)
当归苡蓉猪血羹	(270)	回春鸡	(291)
当归补血膏	(271)	韭菜水饺	(292)
当归生姜羊肉汤	(271)	韭菜粥	(293)
地黄鸡	(272)	雀儿药粥	(293)
归参炖母鸡	(273)	苡蓉羊肉粥	(294)
归参鳝鱼	(273)	麻雀菟丝枸杞汤	(295)
海参粥	(274)	鳅虾汤	(295)
海参香菇粥	(275)	肉苡蓉粥	(296)
黑木耳炒羊肝	(275)	四子举阳茶	(296)
鸡血藤鸡蛋汤	(276)	荔枝粥	(297)
龙眼肉粥	(276)	菟丝子粥	(298)
糯米阿胶粥	(277)	虾仁烧卖	(298)
蜜饯姜枣龙眼	(277)	羊腰骨粥	(299)
三宝酒	(278)	羊脊骨汤	(299)
首乌红枣粥	(279)	羊肾杜仲五味汤	(300)
五元蒸肚片	(279)	益智桑螵蛸炖猪脬	(301)
益血小笼包	(280)	毓麟酒	(301)
玉灵膏	(281)	壮阳狗肉汤	(302)

冬虫草炖老鸭	(302)	白果莲子糖水	(323)
第四节 补阴食疗剂	(303)	菟丝子粥	(324)
山萸肉粥	(304)	山萸肉粥	(324)
枸杞羊肾粥	(304)	金樱子粥	(325)
稻鳅汤	(305)	乌梅粥	(325)
枸杞明目方	(305)	白果乌骨鸡粥	(326)
桑仁粥	(306)		
沙参玉竹煲老鸭	(306)	第十六章 儿童食疗剂	(327)
熟地枸杞子炖鳝鱼	(307)	第一节 健脑益智食疗剂	(327)
秫米鲜蚝粥	(307)	花生红枣汤	(328)
芹菜炒蛤蜊肉	(308)	枸杞酸枣仁健脑茶	(328)
百合党参紫河车汤	(309)	蛋黄奶补脑增智饮	(329)
石斛瘦肉汤	(309)	猪脑炖豆腐	(330)
黄精玉竹猪胰汤	(310)	益智仁炖肉	(330)
马蹄海蜇羹	(310)	天麻猪脑盅	(331)
燕窝雪耳炖洋参	(311)	增智速泡粥	(331)
百合玉竹蛤蜊汤	(312)	第二节 助长发育食疗剂	(332)
珠玉粥	(312)	梗米扁豆粥	(333)
芙蓉炖猪肺	(313)	海带花生汤	(333)
灵芝银耳羹	(313)	红杞乌参鸽蛋	(334)
龟肉炖虫草	(314)	丝瓜虾皮猪肝汤	(335)
南杏桑白煲猪肺	(315)	虾皮豆腐汤	(335)
玉竹炖鹧鸪	(315)		
三汁饮	(316)	第三节 小儿消化不良食	(336)
梨豆饼	(316)	疗剂	(336)
玄参炖猪肝	(317)	霍佩茶	(337)
补髓汤	(318)	蜜饯萝卜	(338)
金针菜黄豆煨猪蹄	(318)	期颐饼	(339)
		藕米粉	(339)
第十五章 固涩食疗剂	(320)	萝卜虾米紫菜	(340)
麻黄根止汗饮	(321)	曲米粥	(341)
燕麦奶羹	(322)	芡实粥	(341)
浮小麦饮	(322)	一味薯蓣饮	(342)
糯稻根饮	(323)		

第四节 小儿多汗症食	绿豆云苓赤芍汤	(360)
疗剂	益母草鸡蛋汤	(361)
浮小麦羊肚汤	马齿苋拌豆芽	(362)
黄芪龙眼肉粥	美容海带茶	(362)
泥鳅汤	冬瓜子仁散	(363)
第五节 小儿腹泻食	第二节 祛除黄褐斑食疗	
疗剂	剂	(364)
山药苡仁茯苓粥	燕窝冰糖饮	(365)
苏藿生姜粥	净面茶	(366)
冬瓜赤豆汤	胡桃牛乳茶	(366)
苹果泥	第三节 去扁平疣食疗	
第六节 小儿便秘食	剂	(367)
疗剂	薏苡仁茯苓粥	(368)
土豆蜂蜜汁	双花茶	(369)
萝卜拌菠菜	第四节 皮肤美容食疗	
第七节 小儿厌食症食	剂	(369)
疗剂	大枣炖血藤	(371)
麦芽山楂粥	花生陈皮猪脚汤	(371)
糖渍金橘	黑木耳红枣瘦肉汤	(372)
第八节 小儿体弱食疗	二冬参地脊髓汤	(372)
剂	莲藕驻颜方	(373)
北芪杞子炖乳鸽	绿豆薄荷银花汤	(374)
百合蒸鳗鱼	猪肤汤	(374)
百合麦冬汤	樱桃美容散	(375)
第九节 其他食疗剂	火腿炖蚝豉	(376)
苡米香蕉粥	金针菜炖猪蹄	(376)
蒸羊肝(原名羊肝散)	椰汁鸡	(377)
黑豆鳗鱼	章鱼炖猪蹄	(377)
第十七章 美容药膳	樱桃香菇	(378)
第一节 治疗痤疮食疗剂	鲑鱼肉丸汤	(379)
银花地丁饮	白果菊梨淡奶汤	(379)
愈疮汤	银耳樱桃粥	(380)
	慈禧珍珠茶	(381)
	红颜酒	(381)

赞绿珠	(382)	黄精炖瘦猪肉	(406)
菠萝鸡片汤	(383)	莲子山药百合煨瘦肉 ...	(407)
杏仁豆腐汤	(383)	芡实莲子煮老鸭	(408)
冬瓜鲑鱼汤	(384)	何首乌煮鸡蛋	(408)
仙术汤	(385)	杞子炖羊脑	(409)
胡桃丸	(386)	姜葱炒螃蟹	(410)
容颜不老方	(386)	炒鹤鹑	(410)
百合绿豆汤	(387)	团鱼汤	(411)
灵芝炒海参	(388)	羊脏汤	(412)
灵芝肉丝燕窝粥	(388)	菊花生地酒	(412)
银杞明目汤	(389)	枸杞酒	(413)
葡汁杞玉银羹	(390)	刺五加酒	(414)
第五节 美发食疗剂	(390)	枸杞煎	(414)
黑芝麻美发饮	(392)	大麦汤	(415)
乌发益寿酒	(392)	蜂蜜蒸百合	(415)
神仙驻颜延年方	(393)	虫草金龟汤	(416)
首乌黑发膏	(394)	归参母鸡汤	(417)
第六节 减肥丰胸食疗剂	(394)	芡实煮老鸭	(417)
轻身粥	(396)	金髓煎	(418)
减肥饮	(397)	莲子百合煨瘦肉	(419)
轻身汤	(397)	三妙汤	(420)
六君子瘦猪肉汤	(398)	双耳汤	(420)
归芪炖母鸡	(398)	生姜汤	(421)
第七节 其他食疗剂	(399)	沙参玉竹莲子百合汤 ...	(421)
猪皮烧花生米	(399)	水晶桃方	(422)
第十八章 保健益寿食疗剂	(401)	丝瓜粥	(423)
天门冬膏	(402)	燕窝冰糖蒸雪梨	(423)
柏子仁炖猪心	(403)	杏仁粥	(424)
蜂蜜桑椹膏	(404)	桃酥豆泥	(425)
山药芝麻糊	(404)	羊肾杜仲汤	(426)
黑白桃酥豆泥	(405)	菠萝冰莲汤	(426)
		柚子肉炖鸡	(427)
		薏苡仁炖鸡	(427)
		无花果煮鸡蛋	(428)

杏仁蒸肉	(429)	一、中、西医怎样说“肾脏”	(448)
冰糖蒸柿饼	(429)	二、“湿热”是怎么回事 ...	(449)
松子粥	(430)	三、热气及其治疗	(450)
山药鸡蛋黄粥	(430)	四、“气虚”的诊断及治疗	(451)
磁石粥	(431)	五、莫把地蚕作虫草	(451)
茶叶蜂蜜汤	(432)	六、冬季进补的盲区	(452)
绿茶芝麻汤	(432)	七、这样补肾,易闯红灯 ...	(453)
参葡萄酒	(433)	八、进补不懂别装懂	(454)
荔枝酒	(434)	九、吃水果利弊谈	(456)
菊花酒	(434)	十、吃鱼胆治病,差点要人命	(457)
天门冬萝卜汤	(435)	十一、服用人参的盲区 ...	(458)
蛋白香菇汤	(436)	十二、服用补酒的盲区 ...	(460)
蜂蜜香油汤	(436)	十三、医生教你如何饮茶	(461)
海松子蛋汤	(437)	十四、体质虚寒、慢性腹痛食疗验方	(462)
栗子炖鸡	(438)	十五、肠燥便秘食疗	(463)
五香芝麻鸭	(438)	十六、肾虚腰痛食疗方	(463)
豆芽雪菜豆腐汤	(439)	十七、蛇肉煲胡椒	(464)
五味子膏	(439)		
琼玉膏	(440)	附录二 可用于保健食品的	
菊花延龄膏	(441)	物品和禁用物品 ...	(466)
九月肉片	(441)	索引	(468)
绿豆芹菜羹	(442)	一、呼吸系统疾病	(468)
玉母桃	(443)	二、消化系统疾病	(476)
茯苓粉	(443)	三、泌尿系统疾病	(485)
阳春白雪糕	(444)	四、循环系统疾病	(488)
萝卜炖羊肉	(445)	五、内分泌系统疾病、代谢疾病和营养疾病 ...	(491)
徐国公仙酒	(445)	六、血液系统疾病	(495)
虫草女贞酒	(446)		
珠玉二宝粥	(446)		
首乌延寿酒	(447)		
附录	(448)		
附录一 叶任高教授有关“食疗”的科普文章选萃 ...	(448)		

七、结缔组织疾病和风 湿病 (497)	十一、传染病、肝胆疾病... (506)
八、生殖系统疾病 (501)	十二、妇产科疾病 (510)
九、脑血管、神经及精神 疾病 (503)	十三、外科疾病 (513)
十、肿瘤 (506)	十四、皮肤疾病 (514)
	十五、五官科疾病 (518)
	十六、其他 (520)